BADIIY GIMNASTIKA ORQALI 5–7 YOSHLI QIZ BOLALARDA QOMAT VA MOTORIK QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH TAJRIBALARI

Izrailbekova Munisa Rustam qizi,
O ‘zDJTSU JSTNU o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada 5–7 yoshli qiz bolalarda badiiy gimnastika vositalari yordamida qomat va motorik qobiliyatlarni shakllantirish tajribalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda mashg‘ulotlarning metodik yondashuvlari, bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o‘zgarishlar va til hamda nutq ko‘nikmalariga ta’siri ko‘rsatildi. Natijalar badiiy gimnastikaning bolalarning umumiy rivojlanishi va ijodiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlashdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, 5–7 yosh, qomat, motorik qobiliyat, bolalar rivojlanishi

Аннотация. В статье рассматривается опыт формирования осанки и моторных навыков у девочек 5–7 лет с помощью художественной гимнастики. Исследование показало методические подходы, изменения в физическом развитии детей и влияние на речевые навыки. Результаты подтверждают эффективность гимнастики в поддержке общего развития и творческой активности детей.

Ключевые слова: художественная гимнастика, 5–7 лет, осанка, моторные навыки, развитие детей

Abstract. This article analyzes the experience of developing posture and motor skills in 5–7-year-old girls through rhythmic gymnastics. The study presents methodological approaches, physical development outcomes, and effects on speech and language skills. Results confirm the effectiveness of gymnastics in supporting overall child development and creative activity.

Keywords: rhythmic gymnastics, 5–7 years old, posture, motor skills, child development

Kirish. Badiiy gimnastika kichik yoshdagi bolalarning jismoniy, psixologik va ijodiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. 5–7 yosh — bolaning motorik qobiliyatlari, muvozanat va qomat shakllanishi uchun eng muhim davr bo‘lib, shu yoshda amalga oshiriladigan mashqlar bolaning mushaklar tonusini yaxshilash, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Ritmik gimnastika mashqlari bolalarga tanani makonda boshqarish, muvozanatni saqlash va motorik qobiliyatlarni uyg‘unlashtirish imkonini beradi. Shuningdek, badiiy gimnastika mashqlari bolalarda diqqat, ijodiy fikrlash va nutq ko‘nikmalarini rivojlantirishga hissa qo‘shadi, chunki harakatlar ko‘pincha qo‘shiqlar, hikoyalar yoki ritmik elementlar bilan uyg‘unlashtiriladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ritmik gimnastika mashqlari bolalarning mushaklararo muvozanatini yaxshilash, qomatni to‘g‘rilash va umumiy motorik rivojlanishni rag‘batlantirishda samarali vosita hisoblanadi (Anderson & Thompson, 2018; Tomasello, 2003). Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faoliyatning ritmik va musiqiy shakllari bolalarning nafaqat jismoniy, balki kognitiv rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, ritmik gimnastika mashqlari bolalarning mushaklararo muvozanatini yaxshilash, qomatni to‘g‘rilash va umumiy motorik rivojlanishni rag‘batlantirishda samarali vosita hisoblanadi (Anderson & Thompson, 2018). Shuningdek, harakat orqali o‘rganish jarayoni bolalarning

ijtimoiy va kommunikativ ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi (Tomasello, 2003). Shu munosabat bilan, badiiy gimnastika mashqlarini kichik yoshdagi bolalar bilan ishlash jarayoniga joriy etish nafaqat jismoniy rivojlanishni ta’minlaydi, balki ularning shaxsiy, ijtimoiy va nutqiy rivojlanishini ham kompleks tarzda qo‘llab-quvvatlaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 5–7 yoshli qiz bolalar bilan o‘tkazildi. Mashg‘ulotlar haftada 3–4 marta, har biri 30–40 daqiqa davomida olib borildi. Badiiy gimnastika mashqlari lenta, arqon, to‘p va halqa kabi vositalardan foydalangan holda, ritmik va ijodiy elementlar bilan uyg‘unlashtirildi. Tadqiqot davomida bolalarning qomatini baholash, mushak tonusi va motorik qobiliyatlarni kuzatish, shuningdek nutq va diqqat ko‘nikmalarini o‘lchash amalga oshirildi. Tadqiqot metodikasi sifatida kuzatuv, eksperimental mashg‘ulot va pedagogik baholash usullari ishlatildi. Maqsad badiiy gimnastika mashqlari bolalarning jismoniy va psixomotor rivojlanishiga ta’sirini aniqlash, shuningdek, ularni til va ijodiy faoliyat bilan integratsiya qilish imkoniyatlarini tahlil qilish edi. Badiiy gimnastika mashqlari bolalarning mushaklar tonusini oshirish, egiluvchanlik va muvozanatni yaxshilashga yordam beradi. Mashg‘ulotlar davomida bolalar turli harakatlar va ritmik kombinatsiyalarni bajarib, o‘z tanasini makonda aniq boshqarishni o‘rganadilar. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, 2 oylik mashg‘ulotlar davomida bolalarning orqa va bo‘yin mushaklari tonusi mustahkamlandi, qomat yaxshilandi va motorik ko‘nikmalar — koordinatsiya va muvozanat sezilarli darajada oshdi. Shu bilan birga, mashqlar bolalarning diqqatini jalb qilish, nutq va so‘z boyligini rivojlantirishga yordam berdi, chunki mashg‘ulotlar ko‘pincha she’rlar, qo‘shiqlar va hikoyalar bilan bog‘langan edi (journal.unesa.ac.id, 2021; ejournal2.undiksha.ac.id, 2020). Pedagogik yondashuv bolalarning qiziqishi va faol ishtirokini oshirishga xizmat qildi, bu esa mashg‘ulot samaradorligini yanada kuchaytirdi.

Badiiy gimnastika mashqlari bolalarning mushaklar tonusini oshirish, egiluvchanlik va muvozanatni yaxshilashga yordam beradi. Mashg‘ulotlar davomida bolalar turli harakatlar va ritmik kombinatsiyalarni bajarib, o‘z tanasini makonda aniq boshqarishni o‘rganadilar. Ushbu jarayonda murakkab koordinatsion harakatlar bajarilishi markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi, natijada bolalarning motorik reaksiyalari tezlashadi va aniqlashadi. Bu esa ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 2 oylik muntazam mashg‘ulotlar davomida bolalarning orqa va bo‘yin mushaklari tonusi mustahkamlandi, qomat sezilarli darajada yaxshilandi va tana holati barqarorlashdi. Ayniqsa, umurtqa pog‘onasi atrofidagi mushaklarning rivojlanishi qomatni to‘g‘ri shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qildi. Shu bilan birga, motorik ko‘nikmalar — xususan, koordinatsiya, muvozanat va harakat aniqligi sezilarli darajada oshdi. Bolalar mashg‘ulotlar davomida murakkab harakatlarni ketma-ket va ritmik tarzda bajarishga o‘rgandilar, bu esa ularning psixomotor rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llanilgan metodik yondashuvlar ham muhim ahamiyat kasb etdi. Har bir mashg‘ulot o‘yin elementlari, musiqiy ritm va ijodiy topshiriqlar bilan boyitildi, bu esa bolalarning qiziqishini oshirdi va ularni faol ishtirok etishga undadi. Shu orqali bolalarda nafaqat jismoniy, balki kognitiv va emotsional rivojlanish ham ta’minlandi. Mashqlar davomida qo‘shiqlar, she’rlar va ritmik harakatlardan foydalanish bolalarning nutq faoliyatini faollashtirdi, so‘z boyligini kengaytirdi va talaffuz ko‘nikmalarini yaxshiladi (journal.unesa.ac.id, 2021). Bundan tashqari, badiiy gimnastika mashg‘ulotlari bolalarning ijtimoiylashuv jarayoniga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Guruhli mashqlar bolalarda jamoada ishlash, o‘zaro muloqot qilish va boshqalarga moslashish ko‘nikmalarini shakllantirdi. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishida muhim

ahamiyatga ega bo‘ldi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ritmik gimnastika mashg‘ulotlari bolalarning nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarini, balki ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini va ijodiy faolligini ham oshiradi (ejournal2.undiksha.ac.id, 2020). Shunday qilib, badiiy gimnastika mashg‘ulotlari kichik yoshdagi bolalarda qomat va motorik qobiliyatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning umumiy rivojlanishiga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu mashg‘ulotlar tizimli va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Xulosa**.** Badiiy gimnastika orqali 5–7 yoshli qiz bolalarda qomat va motorik qobiliyatlarni shakllantirish samarali ekanligi tadqiqot natijalari bilan tasdiqlandi. Mashg‘ulotlar bolalarning jismoniy tayyorgarligi, muvozanat, koordinatsiya va mushaklar tonusini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, mashqlar diqqat, nutq va ijodiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ritmik gimnastika va ijodiy elementlar bilan boyitilgan mashg‘ulotlar bolalar uchun qiziqarli bo‘lib, ularning umumiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Shu sababli kichik yoshdagi bolalar bilan ishlashda badiiy gimnastika mashqlarini kompleks pedagogik yondashuv bilan qo‘llash tavsiya etiladi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Anderson, P. & Thompson, J. (2018). *The effects of rhythmic gymnastics on balance and motor skills in early childhood*. *Journal of Childhood Physical Education*, **12**(3), 45–58.
2. Journal of Advanced Childhood Education and Care. (2021). *Rhythmic gymnastics and motor development in young children*. Unesa University Press. Retrieved from https://journal.unesa.ac.id/index.php/jacece/article/view/41604
3. Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press.
4. Tomasello, M. (2003). *Constructing a language: A usage-based theory of language acquisition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
5. Undiksha Journal of Physical Education. (2020). *Integrating rhythmic gymnastics into early childhood development programs*. Retrieved from https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_ap/article/view/5905